

Jade

28.9. 2006 * 7,20 € (SIS. ALV)

Elä ja uskalla!

KAIKI
vaihd
vuosist

Peppu piukak
29 PÄIVÄSS

Uutta!

Jade
tulkitsee
unesi

*Haastatt

Madonna

Mitä mie
halua
SEKSILTÄ

Nyt
-50%
Vain 3,60

40+
upea iho

Pannaat meikkivoiteet

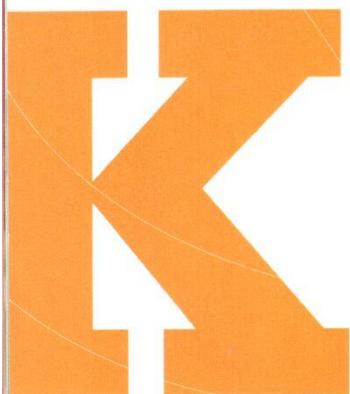
Vältä
HAMMAS
EROOSIO

Kevyt
kauneu
kirurgia



**Vastaa
ja voita**
Arvomme
30 Biofirm
Lift -tehosserumia

Hoikkuuden avain: **hitaat hiilihydraatit**



Kyllä on epäoikeudenmukaista! Vuosien myötä olemme oppineet, ettei nälkää kannata päästää valloilleen ja että on hyvä syödä usein pieniä välipaloja. Appelsiineja ja omenoita on napsittu monia päivän aikana.

Muuten hyvä, mutta hampaat ovat olleet koe- tuksella. Jos olemme lisäksi tottuneet torjumaan väsymystä tuoremehuilla, urheilujuomilla tai kokiksella, tilanne on entistä hankalampi. Kun tähän päälle lisää vielä kasvisruokavalion ja salaattit kastikkeineen, kovan harjauksen ja huo- noimmassa tapauksessa bulimian, kiillevauriot ovat hyvin todennäköisiä.

Näin on voinut käydä siitä huolimatta, että hammaskiille on ihmiskehon kovinta ainetta, kovakudoskiteitä, jotka luonto on viisaasti järjes- tänyt juuri sopivalla tavalla hampaan vihollisia vastaan.

– Voisimme verrata hammaskiillettä kylpy- ammeen lasitettuun pintaan. Kiillettä ja lasitettua pintaa tarvitaan suojaamaan esimerkiksi vär- jäntymisiltä. Lisäksi hammaskiille suojelee alla olevaa elävää hammaskudosta, kertoo dosentti **Sara Karjalainen** Turun yliopistosta.

Kun hampaan pinnalle tulee hapanta ainetta, hammaskiillestä liukenee niin sanottuja patiitti- kiteitä ja hampaan pinta pehmenee.

Oma sylki korjaa vauriota hiljalleen, mutta kiilteen pinta pysyy happoaltistuksen jälkeen pehmeänä puoli tuntia tai jopa pidempään.

Jos hampaat pestään heti appelsiinin syönnin jälkeen, kiilteen pehmenneen ulkopinta hankau- tuu pois.

Kun hammaskiille alkaa hävitä, hampaan pinta muuttuu himmeäksi. Yläetuhampaiden reunat ohenevat ja lohkeilevat. Samalla purenta syvenee. Pitkälle kulunut elävä hammas on her- kä kylmälle ja vihloo helposti.

Miten siinä näin pääsi käymään? Miten kiil- teen saa takaisin?

– Ikävä kyllä kerran pois kulunut kiille ei enää korvaudu. Ainakaan toistaiseksi ei ole keksitty, miten sitä voitaisiin synnyttää uudelleen. Joita- kin keinoaineita on, mutta ne eivät ole kiilteen veroisia.

Paljon helpompi on ennaltaehkäistä kiilteen rapautumista eli eroosiota.



Hampaan paras ystävä

Kerran menetettyä hammaskiillettä ei saa takaisin. Viisainta onkin ehkäistä sen kulumisen. Teksti **Kirsi Riipinen** Kuva **Sakari Majantie**

Suojaa hampaita:

- Syö hedelmät aterioiden yhteydessä. Banaani ja päärynä ovat hammasystävällisimpiä kuin greippi, appelsiini ja omena.
- Juo janoon vettä. Silloin kun juot virvoitusjuomia, hörppää lopuksi vettä. Limut kannattaa juoda pillillä. Muista, että myös kevytlimpparit rapauttavat kiillettä.
- Harjaa hampaat kahdesti päivässä, mutta vasta puoli tuntia ruokailun jälkeen.
- Ota tavaksi päättää ateria juustoon tai ksylitolipurukumiin.

Hampaiden eroosio

- Hampaiden eroosiossa hapan ruoka ja happamat juomat vahingoittavat hammaskiillettä. Kun suun happamuusaste laskee alle 5,5, hampaan kiille alkaa liueta. Normaalisti sylki palauttaa tilanteen normaalksi ja samalla tuottaa kalkkisuoloja, jotka korjaavat hampaan pintaa.
- Noin puoli tuntia syönnin jälkeen suun pH-arvo palautuu jälleen normaalksi. Jos syömme usein ja paljon hapanta tai jos syljen tuotanto on niukkaa, voi suun pH-arvo olla alhaalla pidempään ja näin vaurioittaa hampaan kiillettä.

MYÖS KEVYTLIMUJA HARVAKSELTAAN

Hammaskiilteen säilyttämiseen ei tarvita ihmekonsepteja eikä ruokavaliota tarvitse rakentaa erikseen hampaiden ehdoilla.

Hampaat kestävät hyvin pari hapanta hedelmää päivässä, etenkin jos ne syö muun aterian yhteydessä jälkiruokana.

Virvoitusjuomiakin voi silloin tällöin käyttää. Pahinta on, jos niitä lipittää jatkuvasti pitkin päivää.

– On yleinen harhaluulo, että niin sanotut light-juomat olisivat hammasystävällisiä. Ovat ne parempia kuin tavalliset sokerilla makeutetut juomat, koska sokeri on korvattu keinomaakeuttajilla. Painonhallinnassa kevytjuomat ovat hyviä, mutta niiden sisältämät hapot syövyttävät hampaiden kiillettä.

Eroosiovaikutuksiltaan pahimpia happoja ovat sitruuna- ja greippihappo. Etenkin sitruunahappoa on lähes kaikissa light-juomissa.

Kivennäisvedet ovat parempi valinta, jos tavallinen kraanavesi ei maistu. Vissyissä ei yleensä ole vahingollisia happoja. Tosin niidenkin etiketistä kannattaa tarkistaa, onko niihin lisätty hedelmäsokeria.

– Jos nauttii happamia tuotteita useita kertoja päivän aikana, on viisasta juoda joka kerta vettä päälle. Se laimentaa happoja nopeasti, sen jälkeen sylki pääsee palauttamaan suun happamuuden kiilteelle ihanteelliseksi.

Hyvä tapa on myös ottaa viimeiseksi palajuustoa. Vielä parempia vaihtoehtoja ovat ksylitolipurukumi ja -pastilli.

– Ksylitoli vaikeuttaa bakteereiden kiinnittymistä hampaiden pintaan, Karjalainen muistuttaa.

Miten vaurioita voi korjata?

Hammaslääkäri **Reetta Suokas** Kaivopuiston hammaslääkäriasemalta kertoo, että pitkälle edenneiden kiillevaurioiden korjaaminen on kallista. Hampaita ei kannata jatkaa paikka-aineilla, koska ne eivät kestä.

Pitkälle kuluneita kiillevaurioita hoidetaan keraamisilla laminaateilla ja kruunuilla.

– Ne maksavat, koska ne tehdään yhteistyössä hammaslaboratorion kanssa. Yleensä vaurioituneita hampaita on vähintään 4–6 eli useimmiten etu- ja kulmahammasalue, joskus enemmänkin. Kustannukset ovat sen mukaisia.

Pitkälle edenneiden kiillevaurioiden hoitokustannukset ovat usein tuhansia euroja.

Suokas neuvookin vastaanotollaan ennaltaehkäisyä. Aterioiden päätteeksi hän suosittelee ksylitolipurukumien lisäksi apteekkeista saatavia Fludent- ja Dentiplus-tabletteja.

Himoharjaajia hän neuvoo lempeämpään tyyliin.

– Harjaksi kannattaa valita aina pehmeä. Nykyiset sähköhammasharjat ovat hyviä, ja moni niistä estää kovan harjauksen.

Suokas muistuttaa myös, että hampaat kannattaa harjata ennen aamiaista, ei sen jälkeen. Moni juo aamiaisella tuoremehuja. Sen jälkeen harjaaminen on kiilteelle liian rankkaa.

Hammastahnoiksi kannattaa valita sellaisia, joissa on fluoria 0,1–0,15 prosenttia. Ksylitolia saa mieluummin olla 10 prosenttia.

Suokkaalla on vinkki myös kaikille liikuntaa harrastaville:

– Rankan treenin aikana suu kuivuu. Heti ensimmäiseksi ei kannata hörpätä hapanta urheilujuomaa. Ensin vettä, sitten vasta muut juomat.

Viisas ottaa vesihörpyn myös urheilujuoman jälkeen.

Hän muistuttaa, että joskus hampaiden kulumisen syy löytyy stressi- eli yöpurennasta. Sitä hoidetaan purentakiskoilla, joita pidetään suussa öisin. Kiskon avulla rentoutetaan puremalihakia ja estetään hampaiden kulumista.

– Jos syö normaalisti pääateriat ja pari välipalaa, hammaskiille kyllä kestä ne. Olen ehdottomasti slow-food-kulttuurin kannattaja. Kun malttaa pureskella aterian kaikessa rauhassa eikä hotkimalla, sylkeä erittyy enemmän, mikä suojelee hampaita, Suokas sanoo.